

# གསལ་བཤད།

## དབུ་འབྲེད་མངོན་སྟོན།

དབུ་འབྲེད་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་བའི་ཐོག་ནས་ཚོགས་ཆེན་དབུ་འབྲེད་གསུང་ལྟོ་ལྟོ་ཡིན། ཚོགས་ཚུགས་ལྷན་པས་ནས་དོ་བདག་རང་ཉིད་དང་  
རྒྱལ་ཁབ་གང་གི་ཚོགས་འཐུས་ཡིན་པའི་དོ་སྲོད་གནང་རྒྱ། མཐའ་མར་ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་  
དགོན་པ་པོ་འདེམས་བསྐོས་བྱ་རྒྱ།

## ལས་གྲུའི་སྟོན་པ།

ལས་སྟོན་ཐེངས་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་སྐབས། ཚོགས་ཚུགས་ལེ་ལེས་ལས་གྲུ་ཁག་དུག་ནས་གཉིས་འདེམས་ཤིང་དེ་ནང་ཚུགས་ཚོགས་  
དང་། ལས་གྲུ་ལེ་ལེའི་ནང་ཚོགས་ཚུགས་མི་གྲངས་ ༣༠ ལས་ལྷག་པ་མི་ཚོགས། ལས་གྲུ་དེ་ཚོའི་ནང་སོ་སོའི་སློ་མོས་ལྟར་ཀྱི་གྲོས་གཞི་འདོན་  
ཐབས་ཀྱིས། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་བོད་མིའི་དོ་བོ་བྱུང་ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་སྣ་ཚོགས་ཐོག་དམིགས་བཀའ་ལྷན་ལྟོ་ལྟོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
བཀོ་སྐོང་ཐམས་ཅད་གཞོན་ནུའི་ལས་སྟོན་དང་འབྲེལ་དགོས་པ་ཡིན། བཀོ་སྐོང་གི་ལས་ཚན་ ༥ རྒྱའི་ ([www.we-are-tibet.org](http://www.we-are-tibet.org))  
ཐོག་པ་བ་ཟེན་མ་ཐག་ཏུ་ཚོགས་ཚུགས་ཡོངས་ནས་ལས་གྲུའི་གྲོས་གཞི་ཁག་ཐོག་བསམ་ཚུལ་འདོན་གནང་ཚོགས་འཐུས། ལས་གྲུའི་ལས་ཚན་  
དེའི་ཕྱགས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ནི། ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་འདིའི་གནས་འབབ་གསལ་པོ་བཟོ་དོན་དུ་རྒྱབ་གཉེར་གྱི་ཡིག་ཆའི་  
ཟིན་ཐོར་འདོན་རྒྱ་དེ་ཡིན།

## སྣ་ཚོགས།

ལས་གྲུའི་ལས་ཚན་བསྐྱབས་རྗེས་སུ་ཚོགས་མི་ལྷན་པས་ནས་ ༩ དངོས་ཚུགས་ལྷན་ལྟུག་༽ ཅེས་པ་ཚུན་བསམ་ཚུལ་དང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྟོ་  
བརྗེ་ལེན་གྱི་ཁེ་པན་ལོན་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཡོད།

## ཕ་གོང་ས་ཕ་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྗ།

ཚོགས་ཚུགས་ལྷན་པས་ནས་ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བཤག་བཟོས་ནས་འདི་གར་ ༥ རྒྱའི་འཕྲིན་ལམ་  
([questions@we-are-tibet.org](mailto:questions@we-are-tibet.org))

བརྒྱུད་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ཟླ་བ་ ༩ ཚེས་ ༢༩ འགྲངས་མེད་གཏོང་གནང་ཞུ། དེ་བཤག་ཚང་ནས་དེ་བཤག་འདེམས་སྐྱབས་གིས་ ༥ རྒྱའི་ནང་  
འབྲེམས་སྐྱེལ་བྱེད་རྗེས། ཚང་མས་དེ་བཤག་འདོན་དེ་ཚོར་འདེམས་ཚོགས་པ་ཡིན། དེ་བཤག་འདོན་ལྟ་བུ་པོ་དེ་དག་ཕ་གོང་ས་ཕ་སྐྱབས་མགོ་  
ན་ཡིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལ་བཀའ་འདྲི་རྒྱལ་རྒྱུ་ལགས་ཤིང་། ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ལྷན་པས་ལ་ཚུ་ཚོད་གཅིག་རིང་  
ཕ་གོང་ས་ཕ་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་མངལ་ཁའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་འདོད།

**ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཡོངས་འཛོམས་ཚོགས་འདུ།**

ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོས་དེ་ཉིན་ཚོགས་འདུའི་དབུ་ཞུགས་གནང་རྒྱ། དང་པོར་རེས་གཟའ་པ་སངས་ཉིན་གྱི་  
ལས་གྲྭ་ཁག་སོ་སོའི་གྲུབ་འབྲས་དང་རྒྱབ་གཉེར་བསམ་འཆར་ཁག་སྟོན་བསྟར་ཐོག་ ཚོགས་ཡོངས་ནས་དེ་ཐོག་གྲོས་བསྟར་གནང་རྗེས་རྒྱབ་  
གཉེར་བསམ་འཆར་ཁག་འདེམས་རྒྱ། ཚོགས་ཞུགས་རེ་རེ་འོས་རེ་རེ་ཡོད་པས། རྒྱབ་གཉེར་བསམ་འཆར་རེ་རེ་བཞིན་མོས་མཐུན་ཡོད་  
པའམ། ཡང་ན་མོས་མཐུན་མེད་པའི་འོས་རེ་འཕེན་ཚོགས་

**ཕྱོགས་བསྐྱེད་སྒྲིག་སྐྱོད་**

ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོས་གནས་དོན་ཕྱོགས་བསྐྱེད་སྐབས་ཤིག་གྲྭ་སྐྱིག་གིས། དེ་ཉིན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཐག་  
ཚོད་གནང་འགག་ཅན་དེ་དག་གསལ་སྟོན་དང་། མཐའ་དོན་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ གི་འོས་འདེམས་སྐོར་དོ་སྐྱོད་བསྟར་བསྟར་ཤིག་གནང་རྒྱ་སྟེ།  
དོན་ཚན་འདི་ནི་ཕྱི་མེད་ཉིན་གྱི་གྲོས་གཞི་ལྟེ་བ་དེ་ཡིན་པས་སོ།

**ལག་འབྲེལ་གྲོས་ཚོད་སྐོར་**

གྲོས་ཚོད་ཀྱི་ཟིན་འཛི་ཞིག་སྤྱི་མོས་ཀྱི་དོན་དུ་འབྲེལ་སྤེལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། གལ་ཏེ་གྲོས་ཚོད་དེ་ཚོད་གཞི་ཅན་ཡིན་ན་མཚན་བརྗོད་རིགས་ལ་  
གྲོས་བསྟར་བྱས་རྗེས་བསྟར་བཅོས་ཞུ་རྒྱ། བསྟར་བཅོས་དེ་དག་དེ་མཇུག་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ནང་ཚུན་ །འདི་བའི་ལན་གྱི་ལས་ཚན་རིང་།  
ཕྱོགས་སྐྱིག་དང་མཐའ་སྐོར་གཙོ་བོ་སྤྱི་བཞིན་རྒྱ་ཡིན།

**བཀའ་སློན་ཁྲི་བའི་འོས་གཞིར་བཀའ་འདྲི་བཀའ་ལན་གྱི་ལས་ཚན།**

བཀའ་སློན་ཁྲི་བའི་འོས་དམིགས་ ། ཡང་ན་སྤྱི་འབྲུས་ཀྱི་འོས་དམིགས་ ། ཐེབས་མཁན་གང་ཉིད་ལ་ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་  
མདུན་གཏམ་བཤད་གནང་རྒྱུར་མགོན་འཕོད་ཞུ་ཐོག་ ཁོང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འཆར་རྗེ་ཡིན་གསལ་བརྗོད་དང་། ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་  
གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཉིན་གོང་གི་བསྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་འདི་བའི་ལག་ལ་བཀའ་ལན་གནང་རྒྱའི་གོ་སྐྱབས་ཕུལ་རྒྱ།

གལ་ཏེ་དེ་འཚམས་འོས་དམིགས་སུ་འང་མེད་ན་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོའི་འོས་འདེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁ་སྐོར་མཚན་རིམ་ཞིག་གོ་སྐྱིག་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

**གྲོས་ཚོད་གཏན་འབེབས་དང་སྟོན་བསྟར་ཞུ་སྟོ།**

གྲོས་ཚོགས་ནང་གྲོས་ཚོད་གཏན་འབེབས་དང་། དེ་འབྲེལ་བཅོན་གྱིས་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚབ་ཅིག་ལ་གྲོས་ཚོད་འདི་སྟོན་བསྟར་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།  
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོའི་ཡོ་རོབ་བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་གྲོས་ཚོགས་གྲོས་ནས་མཇུག་བསྟར་མཚན་སྐོར་དང་གསུང་བཤད་ཁག་གནང་རྒྱ་བཅས་སོ།།